

## خطوات نحو تخليص طفلك من حفاضه



مهمة تحتاج إلى الهدوء والصبر من بين أصعب المهمات التي قد تواجهينها كغيرك من الأمّات هو عندما يحين الوقت لتنظيف طفلك من حفاضه، لكن بالتحلي بشيء من الهدوء والصبر يمكن أن تنتهي من هذه المهمة الصعبة نوعاً ما، فكيف يكون ذلك؟

- انتبهي إلى الإشارات: يختلف بطبيعة الحال كل طفل عن الآخر، لكن هناك بعض الإشارات لدى معظم الأطفال تشير إلى استعدادهم للتدرب على "النونية"، وذلك ما بين 18 شهراً وثلاث سنوات.
- خلصي طفلك من حفاضه: حالما تقررين تنظيف صغيرك وتدريبه على استخدام النونية، انزعي عنه حفاضه، وألبسيه سروالاً قصيراً ليدرك أن هناك شيئاً جديداً يحدث، وسيفهم صغيرك هذا الأمر أكثر إذا ما بلل نفسه، وهو ما سيساعده على إيجاد الصلة ما بين حاجته للتبول أو التبرز، والذي سيحصل بعد ذلك.
- دعيه يشارك فعلياً في التخلص من الحفاض: شجعي طفلك مثلاً على اختيار شكل ولون النونية، والبنطال الجميل "للولد الكبير". دعيه يعتاد الجلوس على نونيته، وتكلمي معه خلال استخدامه لها حتى لا يشعر بالضجر، ويبقى جالساً عليها لأطول وقت ممكن.
- خلصي صغيرك من الإحساس بالحرج: إن كان لديه أخ أكبر منه مثلاً، دعيه يرى أخاه عندما يدخل إلى المرحاض ليفهم أن هذا الأمر طبيعي، وليس هناك ما يجب إخفاؤه.
- علميه ماذا عليه أن يفعل: في البداية، عليك أن تأخذي صغيرك إلى نونيته كل ساعتين تقريباً، وبذلك سيعتاد على توقع ما سيحدث معه، أي لا تعتمد عليه ليخبرك أنه يحتاج إلى

التبول أو التبرز. مع مرور الوقت سيتعرف أكثر ويفهم الإحساس بالحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض وحده، لكن في بداية الأمر يحتاج للتذكير بذلك عدة مرات، وخاصة إذا كان هناك ما يشغله من لعب أو تلفاز أو غيره. •

لا يشعر بالانزعاج والملل، اختاري لطفلك ملابس سهلة الاستخدام لك وله لنزعها عند الحاجة بشكل سريع، فالكثير من الأضرار والسحابات ستؤخر استخدامه للنونية، وقد تكون النتيجة أن يبلل نفسه ما سيجعله يشعر بالإحباط. •

طفلك: في الفترة التي تدربين فيها صغيرك على النونية، لست مضطرة للبقاء حبيسة المنزل أنت وهو، فقط تذكري أن تأخذي له معك ملابس إضافية وحذاء ومناديل التنظيف الرطبة لاستخدامها عند الحاجة. -

شجعي طفلك بالهدايا والثناء عليه دائماً: إضافة إلى تقديم قطعة شوكولاتة يحبها ابنك، أو ورقة لاصقة عليها صورة جميلة، أمدحي طفلك كثيراً عندما يتبول أو يتبرز في النونية، أو يفعل أي شيء له علاقة بهذا الأمر، كأن يحاول تغيير ملابسه إذا ما بللها، أو يسأل عن النونية مثلاً. •

حافضي على صبرك وإيجابيتك: تذكري دوماً أن تدريب صغيرك على استخدام النونية هو مهارة جديدة بالنسبة له، وهو يعتمد عليك في كل ما يريد أن يفعله، لكن الحوادث البسيطة كأن يبلل نفسه أكثر من مرة، هي جزء من عملية تعليمه. بالنسبة لبعض الأطفال قد يكون التدريب على النونية أمراً سهلاً، بينما قد يستغرق الأمر أسابيع بالنسبة للبعض الآخر، لكن إن كان صبرك جيداً، ستنجحين مع طفلك في إنجاز هذه المهمة. •

عودي ثانية إلى البدايات الأساسية: قد تجدين بعد فترة ما أن طفلك بدأ يشعر بالملل من استخدام النونية، وبدأت حوادث تبليل نفسه تزداد. خذي نفساً عميقاً، ابدئي من جديد، واستعيني بالأسلوب الذي استخدمته في بداية تعليمه، والذي وجدت أنه يتجاوب معه. - أشياء مهمة للتجربة.. \*

إذا كان طفلك يبدو مستعداً لتدريبه على استخدام النونية، حدي تاريخاً معيناً للبدء في هذه العملية، واجعلي هذا التاريخ مناسبة للاحتفال لأن طفلك وصل إلى هذه المرحلة من عمره. \* استخدمتي طريقة اللعب مع طفلك، دعيه يأخذ معه لعبة مفضلة لديه، وتظاهري بأنّ اللعبة تحتاج للتبول في النونية. \* اقرئي قصصاً طريفة تتعلق بالتدريب على النونية لأنّ هذه الطريقة ستشجعه كثيراً.